

FREITAG, 23.09.2016, 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
AKUPUNKTUR und KRÄUTERTHERAPIE
Ein Schatz der Traditionellen Chinesischen Medizin in der Frauenheilkunde

Leitung: Monika Bögel-Kuberg
Leiterin Institut für Chinesische Medizin des Roten Kreuzes im Kreis Borken
Kurs: DG4062, Gebühr: 5,00 €

Eines der erfolgreichsten Anwendungsgebiete der Chinesischen Medizin ist die Frauenheilkunde. Sie greift auf einen 2000 jährigen Erfahrungsschatz zurück, der heute dazu führt, dass die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) für Frauen eine wichtige Ergänzung der Gynäkologie in der westlichen Medizin, darstellt. Das Verständnis für die zugrunde liegenden Energieflüsse, die unseren weiblichen Lebensrhythmus bestimmen, ist dabei die Grundlage für einen ganzheitlichen Therapieansatz.

Ein interessanter Vortrag über die Wirkungsweise und Einsatzbereiche von Akupunktur und Kräutertherapie bei Frauenbeschwerden, wie Menstruationsbeschwerden, Kinderwunsch und Wechseljahresbeschwerden.

Praktische Tipps für Anwendungen im Alltag ergänzen die Ausführungen.

SAMSTAG, 24.09.2016, 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr
STRESS LASS NACH, oder besser noch:
komm gar nicht erst vorbei!

Leitung: Katrin Schürmann
Dipl. Psychologin
Kurs: DG4054, Gebühr: 29,00 €

Ich bin total gestresst! Das schaffe ich nicht mehr! Wie soll ich das denn noch hinkriegen! Unser Terminkalender ist total voll! Dafür haben wir keine Zeit! Ich bin so kaputt!

Stress, Zeitmangel, Überlastung, Burnout, wir alle hören und lesen ständig davon. Und egal ob berufstätige

Mutter mit Doppelbelastung, engagierte Selbstständige oder Angestellte, pflegende Angehörige oder Hausfrau und Mutter, manchmal erleben wir es auch selbst:

Unser Leben dreht sich zu schnell, wir bekommen nicht mehr alles unter einen Hut und plötzlich ist er da – der Stress.

Wie kann ich Stress vorbeugen und was kann ich tun, wenn er erst einmal da ist?

Frauen, die Stress im Berufs- und Privatleben aktiv vorbeugen und bewältigen möchten und sich eine gesunde Balance für ihr Leben wünschen, erhalten an diesem Vormittag einen kurzen Überblick über die Entstehung von Stress und seine möglichen Auswirkungen.

Es werden Tipps zur Stressvorbeugung gegeben, die einen aktiven Beitrag zur eigenen Burnout-Vorbeugung leisten können. Beispiele aus der beruflichen Praxis und dem privaten Umfeld können konkret mit einbezogen werden.

SAMSTAG, 24.09.2016, 15:00 Uhr bis 18:45 Uhr
DER BEFREITE NACKEN

Ein Feldenkrais-Nachmittagskurs.

Leitung: Barbara Mohr-Lensing
Physiotherapeutin, Feldenkraislehrerin
Kurs: DG4019, Gebühr: 32,00 €, Bewegungshalle

Der Nacken ist eine der sensibelsten Regionen unseres Körpers. Gerade bei Frauen zeigt sich daran, was sie sich alles auf die „Schultern laden“.

An diesem Nachmittag können Sie erlernen, wie Sie mit guter Selbstwahrnehmung, achtsamen und angenehm empfundenen Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode den Nacken heilsam mit den Bewegungen des ganzen Körpers verbinden können. Die Wechselwirkung zwischen äußerer Haltung und innerer Einstellung zum Leben und zu unseren Aufgaben wird erfahrbar.

Mit zu bringen sind bequeme Kleidung, eine Decke und ein Badetuch.



INFORMATIONEN

zur Woche

Veranstaltungsort

Rotkreuz-Zentrum
Raum 0.01 „VR-Bank-Lounge“
Röntgenstr. 6
46325 Borken

Anmeldungen

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Bitte richten Sie Ihre Anfragen und Anmeldungen an:
Edeltraud Klümper-Schnieder, Telefon 02861 8029-200
oder bildungswerk@drkborken.de



In Kooperation mit der
Gleichstellungsstelle der Stadt Borken

Anna Grütering-Woeste
Im Piepershagen 17
46325 Borken
Tel. 02861 939-297
anna.gruetering-woeste@borken.de
www.Borken.de

Veranstalter

Rotes Kreuz im Kreis Borken
DRK-Bildungswerk
Röntgenstraße 6
46325 Borken



Tel. 02861 8029-200
Fax 02861 8029-115
bildungswerk@drkborken.de
www.DRKborken.de



Tut gut - mach mit!

Gesundheitswoche für Frauen
17. bis 24. September 2016
im Rotkreuz-Zentrum in Borken



Liebe Interessentinnen!

Frauen sind immer mehr gefordert: Sich um die Familie kümmern, im Beruf mithalten und das stets anstrengt mit ganzem Körpereinsatz. Welche Frau kennt das nicht? Das körperliche und seelische Wohlbefinden spielen bei diesem Ballanceakt eine große Rolle.

Sich nach Herzenslust gehen lassen und den eigenen Gefühlen und Stärken freien Lauf lassen, einige Stunden vom Alltag abschalten - das ist Wellness für Körper und Geist.

Das DRK-Bildungswerk im Kreis Borken bietet in diesem Sinne eine Frauengesundheitswoche unter dem Motto **Tut gut - mach mit!** an. Eine Woche für Ihre Gesundheit mit einem ansprechenden Programm.

Frauen sind herzlich eingeladen, eine Verschnaufpause einzulegen. Mit Worten, Farben, Klängen und anregenden Themen werden verlorene geglaubte Schätzung des persönlichen Wohlbefindens wieder in das Bewusstsein gehoben.

Eine Woche für Sie - ein Austausch zwischen Frauen mit ansteckender Fröhlichkeit für Ihr Wohlergehen. Lernen Sie Ihre Gesundheit auf individuelle Art und Weise neu zu schätzen.

Tut gut - mach mit!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom

PROGRAMM der Woche

SAMSTAG, 17.09.2016, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr
FRAUENKREISE – Vom alten Wissen in neuer Zeit

Leitung: Britta-Maria Dieckmann
Systemische Beraterin, Supervisorin (SG)
Kurs: DG4048, Gebühr: 45,00 €

Im Kreis von Frauen erleben wir Gemeinsamkeit, ehren unsere Ahninnen und reisen in die innere Welt der eigenen Potenziale. Was bedeutet das für mein aktuelles Leben? Wie erhalte ich mir meine „emotionale Gesundheit“? Was ist noch hilfreich für mich und mein Leben?

Wir lernen etwas über „altes Wissen“ und unsere innere Stärke, wir schauen auf das, was unsere Ressourcen und Gaben sind in diesem Leben und tauchen ganz in unsere Ur-Weiblichkeit und unsere Intuition ein. In tiefer Wertschätzung begegnen wir uns im „Spiegel“ der anderen Teilnehmerinnen und entdecken unser tiefes Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte. Trommelreisen, Meditation, Körper und Methoden aus der Systemischen Beratung, Drachinkraft (Symbol für innere Autorität, Selbstermächtigung und Lebenskraft) und die Begegnungen mit innenwohnenden ressourcenträchtigen Anteilen werden das Programm des Tages sein.

MONTAG, 19.09.2016, 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr
BEGEGNUNG mit dem eigenen ICH

Leitung: Ulrike Gescher
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Kurs: DG4059, Gebühr: 10,00 €

In diesem Seminar gehen wir auf Entdeckungstour. „Entdecken“ heißt wörtlich: den Deckel abnehmen. Was zeigt sich darunter?

Aufgeschlossen und neugierig reisen wir durch unseren

Körper und sind gespannt auf die inneren Begegnungen. Wir finden neuen Zugang zu uns, beobachten liebevoll Schwächen und Stärken ohne diese zu verurteilen.

Eine Phantasiereise, Achtsamkeitsübungen und eine Herz-Chakra-Meditation werden den Vormittag bereichern. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke, dicke Socken und ein (großer) Handspiegel.

DIENSTAG, 20.09.2016, 09:30 – 11:00 Uhr
GLÜCKLICH, trotz oder wegen Krankheit?

Leitung: Martina Kersting
Coach für Fans des Lebens, Autorin
Kurs: DG4063, kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Martina Kersting liest aus ihrem Buch „CPM ist nicht mehr Curry-Pommes-Mayo“ und lässt die Teilnehmerinnen an ihren Erfahrungen teilhaben, die sie während und nach der Leukämieerkrankung ihres damals 15-jährigen Sohnes machte.

In der anschließenden Gesprächsrunde geht es um die Frage, wie Frauen auch durch eine Krankheit einen neuen Blick auf sich selbst und das Leben finden können. Denn in einer Erkrankung steckt auch die Chance für Veränderung und persönliches Wachstum.

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Borken.

DIENSTAG, 20.09.2016, 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
KOPFARBEIT mit Spaß und Schwung.
Ein Gedächtnistraining

Leitung: Barbara Kemper
Gedächtnistrainerin
Kurs: DG4060, Gebühr: 10,00 €

Warum hat der Baum einen Lichtschalter? Warum hat sich die Computermaus in einer Bananenschale versteckt? Es muss nur „merk-würdig“ genug sein, damit unser Gehirn Informationen besser speichern kann.

Warum das so ist und warum Gedächtnistraining unserem Gehirn „auf die Sprünge“ helfen kann, wird an diesem Nachmittag in entspannter Atmosphäre dargestellt.

MITTWOCH, 21.09.2016, 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
MEINE eigene INNERE ÄRZTIN.
Verantwortlich und mutig.

Leitung: Dr. Reinhard Zinke
Chefarzt Schlossklinik Pröbsting
Kurs: DG4058, Gebühr: 10,00 €

Unsere eigenen Möglichkeiten der Selbstregulation und des erfolgreichen Umgangs mit Stress werden manchmal unterschätzt. In diesem Workshop für Frauen werden durch praktische, einfache Übungen wirksame Möglichkeiten zur Stressregulation und zur erfolgreichen Selbststeuerung vermittelt.

Dr. Reinhard Zinke nimmt die Teilnehmerinnen in seinem interessanten Vortrag mit auf die Reise zu eigenen Ressourcen und Stärken.

DONNERSTAG, 22.09.2016, 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr
FARBENTRÄUME – Kraft und Energie für den Alltag

Leitung: Maria Siemen
Entspannungspädagogin
Kurs: DG4061, Gebühr: 15,00 € inkl. Material

Wir bewundern oft die Kreativität von Künstlern, Schauspielern und Musikern. Im täglichen Ablauf von Erziehung, Partnerschaft und Berufsalltag haben wir Frauen oft kaum noch die Zeit, die eigene Kreativität zu spüren. Aber - jede von uns hat schöpferische Kräfte. Gönnen wir uns eine Auszeit und erlauben wir uns, diese wieder zu spüren. Kreativität ist eine Quelle für Ruhe und Entspannung - probieren Sie sich aus.

Mit Pinsel und Farben Ihrer Wahl und auf großflächigem Papier können Sie, auch ohne besondere Vorkenntnisse, auf Ihre individuelle Entdeckungsreise gehen. Die Materialien werden bereitgestellt.